

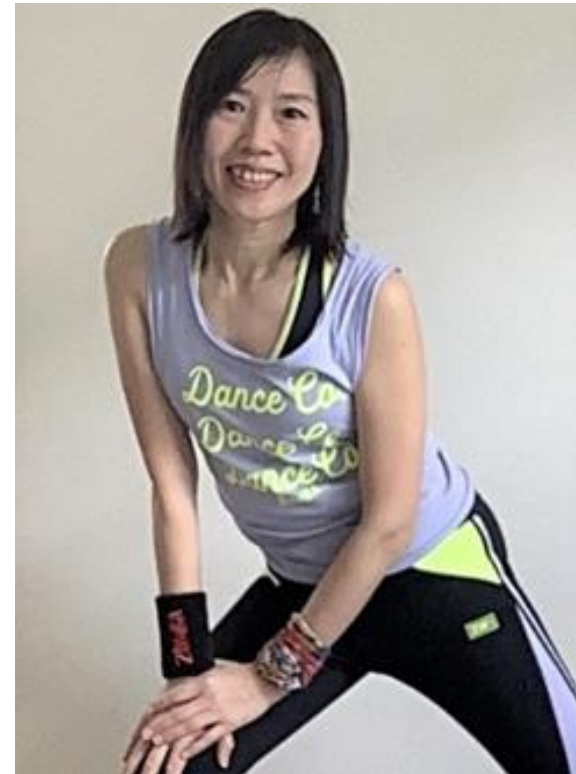
木曜日

ZUMBA

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	20：10～20：55
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳と銀行印</u> をご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・室内用シューズ タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

インターバルトレーニングにより、効率のよい脂肪燃焼効果や心肺機能の向上、主要筋肉の強化。音楽が織り成すZUMBAのパワーとフィットネスの効果を是非体験してください。



講師：清水 美穂

私自身、ZUMBAを始めてから産後の体重も元に戻り、心身ともに健康になって前向きになれたと実感しております。皆様にも、ZUMBAを通じて元気で笑顔になっていただきたいです。